



YOGA STUDIO
HARMONIE

ヨガスタジオ アルモニ

2025年4月スケジュール

厚木レッススタジオ

場所：厚木市中町2-8-6 中町ビル4F



29日(火)・30日(水) 講座開講 通常レッスンは限定

	やさしめの運動強度	中間の運動強度	強めの運動強度	ピラティス	アロマ使用	《レッスン定員14名》	
	月	火	水	木	金	土	日
① 10:00 ～ 11:00	漢方養生 めぐりヨガ 長谷川あんの	香りと四季のヨガ ASAMI	フロー& リラクゼーション Sayaka	アロマリラックス みか	肩甲骨& 骨盤整えヨガ YUKARI	朝の目覚めの フロー Sayaka	アロマリラックス みか
② 11:30 ～ 12:30	リビングフロー 長谷川あんの	ネイチャーフロー ASAMI	ハタヨガ・ ベーシック Sayaka	ピラティス・ ビギナー みか	ハタヨガ・ビギナー YUKARI	香りヨガ Sayaka	フロー みか/6・20日 ピラティス・ベーシック みか/13・27日
③ 13:00 ～ 14:00	リラックス瞑想ヨガ withアロマ えり	骨盤ケアヨガ Yoshimi	音ヨガ Miyuki/2・23日 ヒーリングヨガ Rika/9・16日	ピラティス・ ベーシック みか	太陽と月のフロー Maki/4・18日 Shiho/11・25日	ハタヨガ・ビギナー Maki	ハタヨガ・ベーシック misa/6日 吉川里奈/13日 Rika/20日 Miyuki/27日
④ 14:30 ～ 15:30	美姿勢・整体ヨガ えり	月の満ち欠け アロマヨガ Yoshimi	香りチャクラヨガ Miyuki/2・23日 Rika/9・16日	ハタヨガ・ 首肩こりケア Yuika	ハタヨガ・ベーシック Maki/4・18日 Shiho/11・25日	アドバンスフロー Maki	週替わりレッスン (下記参照)
⑤ 16:00 ～ 17:00				インサイドフロー Yuika			デイトタイム 月～金17:00まで
⑥ 18:00 ～ 19:00	フロー Shiho	ピラティス・ ベーシック みか	ハタヨガ・ ベーシック YUKARI	ハタヨガ・ビギナー しゅり	リラヨガ (骨盤調整) あけみ	骨盤ケアヨガ えりか	ナイトタイム 全日14:30以降
⑦ 19:30 ～ 20:30	骨盤ケアヨガ Shiho	香りヨガ みか	経絡&陰ヨガ YUKARI	インナーフロー しゅり	リラヨガ (リストラティブ) あけみ	自律神経整え 安眠アロマヨガ えりか	

代行案内

3日(木)14:30～ ハタヨガ・首肩こりケア
3日(木)16:00～ フロー
14日(月)10:00～ ハタヨガ・肩首こりケア
14日(月)11:30～ インサイドフロー

Rika
Rika
Yuika
Yuika



日曜週替わりレッスン

6日 季節の整体ヨガ
13日 太陽礼拝と瞑想・ビギナー
20日 ヒーリングヨガ
27日 音ヨガ

misa
吉川里奈
Rika
Miyuki

ご案内

★4/29(火祝)～5/3(土)は、ヨガスクール短期講座及びメンテナンスのため、通常レッスンは縮小開催
☆29(火祝) 10:00～ 香りと四季のヨガ ASAMI / 30(水) 18:00～ 呼吸が深まるフロー YUKARI
☆ヨガスクール短期講座についての詳細は、HPサイトをご確認ください。
★厚木レッススタジオと伊勢原サロンスタジオは、チケット等共有OKで、ご予約は2週間前から4つまでお取りできます。

HPの予約サイトから
チケット購入やレッスン
予約ができます▼

